

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:

大俠愛吃渣堡寶~以咖啡渣來製作漢堡  
排之食譜探討

作者:

許育瑄。私立樹德家商。高三 31 班

林育賢。私立樹德家商。高三 31 班

蔡宜芩。私立樹德家商。高三 31 班

指導老師:

洪千田老師

## 壹●前言

今年來地球的暖化環保意識的抬頭，讓我們明白垃圾要分類多搭乘大眾運輸工具，現在也漸漸有了要少吃肉多吃菜這種說法，可是肉類就對於發育成長中的青少年是一個不可或缺的東西，然而吃蔬菜吃過多的蔬菜又要開墾新地來種植也不是解決的辦法，對研究者而言必須運用有效的資源到極致才能達到所謂環保的效果。

研究者這次要運用沖泡過後的咖啡殘渣與做菜所用剩的碎肉製造出一道美味的食物，希望可以藉由這道美味的料理開啟食物環保的大門，利用攝取蔬菜來做環保固然可以，利用現有的東西來製作的話是否能做到環保又均衡的飲食呢。

## 貳●正文

### 一、漢堡排

#### (一)漢堡排的定義

是一種由牛絞肉或其他夾有牛絞肉做成的肉餅，據說美國在世界大戰時，因為牛肉製品牛排為奢侈品，故有交換漢堡的運動產生(安德魯·史密斯，2012)。但在1960年代以後日本處於高度經濟成長，營養豐富的食材處於高價位，故衍生出使用較廉價的雞肉、豬肉來取代(蘿拉·魏斯，2012)。

#### (二)漢堡排的由來

經由研究者翻閱眾多書籍整理，收集出漢堡排的由來以圖表方式呈現，如下表1所示。

表1 漢堡排的由來

作者	書名	出版年份	漢堡排由來
安德魯·史密斯	漢堡：吃的全球史	2012	德國將韃靼牛肉煎熟，為工人的食物，而漢堡為德國工業重鎮，故以此地為名。

蘿拉·魏斯	吃史：美味全家餐	2012	航海時代為了吃到柔嫩的肉塊而想出來的烹調方法，而漢堡港船隻停泊最繁盛，故以此地為名。
韓良憶	吃·東·西	2008	古代蒙古騎兵將未經煎煮過的鹽漬牛包好，放在馬鞍下長時間擠壓成了一團碎肉。

資料來源：研究者自行整理

### (三)漢堡排烹飪方法

1. 蛋汁的比例：蛋汁多寡會決定漢堡排的形狀和口感，可是過多的蛋汁會讓肉排無法成形且口感軟爛，以中型雞蛋為例，約搭配 500 克的絞肉。
2. 使用肥肉+瘦肉的混和絞肉：想做出美味多汁的漢堡排，除了可以混合不同肉類的絞肉，掌握絞肉的肥瘦比例 1：3 是廚師偷偷透露的美味秘訣。
3. 一次翻面才能鎖住肉汁：專業漢堡店家通常用大片鐵板煎肉排，因為鐵板的溫度夠高，能瞬間封住肉汁，沒有專業配備也別擔心，用平底鍋煎掌握訣竅也能煎出多汁的肉排。

### (四)漢堡排食譜文獻

透過漢堡排相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中汁材料、調味與漢堡排的醬汁差異，如下表 2 所示。

表 2 漢堡排食譜文獻

書名	出版社	材料	調味料	漢堡排的醬汁差異
快樂廚房雜誌	楊桃文化	1. 豬絞肉 150g 2. 洋蔥 1/4 顆 3. 蛋白 1 顆	1. 鹽適量 2. 胡椒適量	咖哩醬
MASA 最愛！ 世界五大美食 國家料理	日日幸福	1. 豬絞肉 3~400g 2. 洋蔥 1/2 個 3. 麵包粉 25g	1. 鹽巴 4 g 2. 胡椒適量	烤肉醬

MASA 早安！我們一起吃 Brunch 吧！	日日幸福	1. 紅黃甜椒各 1 個 2. 豬絞肉 400g 3. 牛奶 50cc	1. 鹽 1/2 小匙 2. 松子 5 大匙 3. 辣椒粉適量	焗烤
LIFE 家庭味	朱雀文化	1. 豬絞肉 150g 2. 雞蛋 1 顆 3. 生麵包粉 40g	1. 肉荳蔻少許 2. 胡椒少許 3. 鹽少許	紅酒醬
漢堡聖經	台灣商務	1. 豬絞肉 800-900g	1. 鹽 適量 2. 胡椒適量 3. 紐澳良綜合香料 1 大匙	烤肉醬
小廚娘 Olivia 的美好時光	布克文化	1. 豬絞肉 300g 2. 去邊吐司 1 片 3. 鮮奶 50ml	1. 辣醬油 1/2 匙 2. 荳蔻粉少許 3. 鹽 1/2 匙	醬油
食在有夠快，美味 Possible！	台視文化	1. 豬絞肉 350g 2. 雞蛋 2 顆 3. 蔥 1 支	1. 醬油 1 大匙 2. 米酒 1 小匙 3. 香油 1 小匙	醬油

資料來源:研究者自行整理

## 二、咖啡

### (一) 咖啡產地

咖啡產地是由研究者翻閱書籍與自行實地採訪整理，以表格方式呈現出咖啡產地，如下表 3 所示。

表 3 咖啡產地表

作者	書名	出版年份	咖啡產地
安宰赫	cafe 世界旅人	2014	1. 雲林縣古坑 2. 南投縣惠蓀 3. 台南縣東山
崔斯坦·史蒂文森	咖啡的科學	2016	1. 爪哇 2. 曼特寧 3. 麝香貓咖啡
Anette Moldvaer	咖啡聖經	2015	1. 雲南咖啡 2. 海南咖啡 3. 越南
James Hoffmann	世界咖啡地圖	2016	1. 巴西 2. 牙買加 3. 哥斯大黎加
堀口俊英	咖啡入門教科書	2013	1. 剛果 2. 辛巴威 3. 肯亞
田口護	咖啡大全	2004	1. 巴拿馬 2. 祕魯 3. 哥倫比亞、

資料來源：研究者自行整理

## (二) 咖啡的營養

這是經由研究者親自採訪業界專家與翻閱書籍整理，以圖表方式呈現出咖啡的營養，如下表 4 所示。

表 4 咖啡的營養

作者	書名	出版年份	咖啡的營養
張金堅	癮咖啡研究室	2016	1. 加速肌膚代謝 2. 淡化黑眼圈 3. 防止細胞氧化
安中千繪	1 天喝 3 杯咖啡會健康	2015	1. 抑制腫瘤增長 2. 養胃助消化 3. 減少患肝病的風險

岡希太郎	咖啡處方箋	2012	1. 防放射線傷害 2. 緩解運動酸 3. 解酒
羅伯特·沃克	料理科學	2015	1. 防膽結石 2. 防抑鬱 3. 能減少脂肪肝或 病毒性肝炎

資料來源：研究者自行整理

### (三) 咖啡的烘培

1. 淺焙:當豆子發出第一聲輕響，體積同時膨脹，顏色轉變為可口的肉桂色。酸性主導了淺焙豆子的風味，質感和口感都尚未充分發揮，一般做為罐裝咖啡使用(田光壽，2015)。
2. 中焙:咖啡豆呈現出優雅的褐色。中焙能保存咖啡豆的原味，又可適度釋放芳香，豆子被烈火燙燒出油亮的深褐色，這時咖啡的酸、甜、苦味達到最完美的平衡點，咖啡豆的性格也被線條分明的刻畫出來(柴田書店，2016)。
3. 深焙:咖啡豆的顏色越深，風味也更甘甜香醇，這時油脂已化為焦糖，苦盡回甘，餘味無窮。又稱為義式烘焙法。適度的烘焙賦予咖啡豆生命，化為入口時耐人尋味的酸甜苦澀(James Freeman，2016)。因為在深焙的過程中，咖啡因會慢慢的逸失，所以越深焙的豆子，其咖啡因的含量越是低。

### 參●結論

綜合以上所整理出來的資料，漢堡排是一種非常適合融入多樣食材的一道料理，製作方法也相當的簡單，營養價值也相當高，非常適用於我們這次的食譜。

咖啡有許多種的功效像是抑制腫瘤增長、養胃助消化、減少患肝病的風險、防膽結石等許多不同的功效，所以我們這次要綜合這兩道食品的好處來做一個環保又美味的食物。

### 肆●引註資料

Anette Moldvaer(2015)。咖啡聖經。屏東市:楓書坊出版社。

- James Freeman(2016)。藍瓶子咖啡。台北市:積木出版社。
- James Hoffmann(2015)。世界咖啡地圖。台北市:積木出版社。
- 山下勝(2013)。MASA，早安！我們一起吃 Brunch 吧。台北市:日日幸福出版社。
- 山下勝(2016)。MASA 最愛！世界五大美食國家料理。台北市:日日幸福出版社。
- 瓦雷西·杜葉(2015)。漢堡聖經。新北市:台灣商務印書館。
- 田口護(2004)。咖啡大全。台北市:積木出版社。
- 田光壽(2015)。烘豆大全。台北市:四塊玉文創出版社。
- 安中千繪(2004)。1 天喝 3 杯咖啡會健康。台北市:天下雜誌。
- 安宰赫(2014)。cafe 世界旅人。台北市:尖端出版社。
- 安德魯·史密斯(2012)。漢堡：吃的全球史。台北市:衛城出版社。
- 岡希太郎(2012)。咖啡處方箋。桃園市:晨星出版社。
- 邱韻文(2016)。小廚娘 Olivia 的美好時光。桃園市:布克文化出版社。
- 柴田書店(2016)。丸山珈琲的精品咖啡學。台北市:瑞昇出版社。
- 堀口俊英(2013)。咖啡入門教科書。台北市:楓葉社文化出版社。
- 崔斯坦·史蒂文森(2016)。咖啡的科學。新北市:言文化出版社。
- 張金堅(2016)。癮咖啡研究室。台東市:原水出版社。
- 飯島奈美(2011)。LIFE 家庭味。台東市:朱雀文化出版社。
- 楊桃文化(2016)。快樂廚房雜誌。台北市:楊桃文化出版社。
- 劉家卉(2012)。食在有夠快，美味 Possible！。台北市:台視文化。
- 韓良憶(2008)。吃·東·西。高雄市:皇冠出版社。
- 羅伯特·沃克(2015)。料理科學。台南市:采實文化出版社。
- 蘿拉·魏斯(2012)。吃史：美味全家餐。台北市:衛城出版社。